

Здоровое питание для школьников



При этом надо учитывать, что перекармливать детей не рекомендуется, поскольку лишние калории, неизрасходованные ребёнком, так же, как и у взрослых, откладываются в виде жира. Обмен веществ, нарушенный с детства, потом восстанавливать будет очень трудно, а лишний вес для школьников опасен, так же, как и для

взрослых людей.

- Школьнику, который учится в младших классах, в сутки требуется до 2400 килокалорий
- Старшеклассникам необходимо около 3000 ккал

Школьникам, которые занимаются спортом, необходимо добавить ещё 300-500 килокалорий.

Режим питания школьника

Распределение калорий в течение дня:

- 25% суточного количества калорий должно приходиться на завтрак;
- 35-40% суточного количества калорий приходится на обед;
- 10-15% приходится на полдник;
- 25% — на ужин.

Меню школьника

- Белки являются главным строителем органов и тканей детей. Организм ребёнка усваивает лучше всего белок молочный (молоко и молочные продукты), далее — белок мясной, и потом уже — растительный.
- Детям школьного возраста необходимо каждый день есть сливочное масло, молоко и сметану. Сыр и творог необходимо употреблять 3 раза в неделю.
- Мясной белок — это баранина, говядина, нежирная свинина, ветчина и курица, должны быть в рационе 1-3 раз в неделю.
- Растительные белки — бобовые желателно есть 1-2 раза в неделю.
- Организму необходимы жиры, которые обеспечивают организм энергией и калориями. Усваиваются растительные жиры лучше, чем животные и их хорошо использовать для заправки салатов.

- Рыба, которая является источником кальция и фосфора, необходима для правильного развития костей школьников. Рекомендуется рыбу и морепродукты давать детям 2 раза в неделю.
- Яйца — являются ценным питательным продуктом и рекомендуются употреблять их 2-3 раза в неделю, в отварном виде, в виде омлета или яичницы.



- Свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, углеводами и пищевыми волокнами (клетчаткой) улучшают пищеварение и выработку энергии. Употреблять фрукты и овощи желательно 3 порции в день.
- Картофель, каши и макароны содержат сложные углеводы, обеспечивающие растущий детский организм энергией. Использовать эти продукты необходимо поочередно для более разнообразного питания школьника.
- Кондитерские изделия, различные сладости и мёд желательно давать ребёнку только после еды. Он должен знать, что сахар в небольшом количестве способствует умственной деятельности, а из-за употребления сладостей в больших количествах, нарушается обмен веществ и ухудшается работа мозга.
- Хлебобулочные изделия и хлеб регулируют пищеварение, работу нервной системы и кровообращение, содержат клетчатку и витамины. Полезным является хлеб из муки грубого помола, с отрубями, с содержанием проросших зёрен. Но на завтрак школьнику можно дать и сдобу.
- В день школьнику необходимо выпивать 1 — 1,5 литра напитков: соков овощных или фруктовых, компотов, воды. Очень полезен детям, особенно весной, настой шиповника.
- Микроэлементы и различные витамины принимают участие в росте ребёнка и сохранении его здоровья. При правильном здоровом питании всё необходимое он получает с пищей. Важно, чтобы в рацион детей круглый год входили овощи и фрукты, соответствующие сезону. При недостатке витаминов, по назначению врача, необходимо принимать поливитамины.

Нельзя давать детям, особенно малышам консервы, копчёности, маринованные продукты, специи, соль в большом количестве. Приучайте детей к здоровой пище.

Школьнику необходимо есть горячие блюда три раза в день: на завтрак, обед и ужин.

Желательно соблюдать сочетание продуктов:

- Перед едой желательно давать ребёнку салаты и сырые овощи — они усваиваются лучше и стимулируют пищеварение.
- Например, если на первое щи или борщ, то на второе можно приготовить макароны или кашу на гарнир. Если же на первое суп с лапшой или крупой, то на второе прекрасно подойдёт блюдо из овощей.
- Нежелательно совмещать белки или жиры различного происхождения (животные и растительные) в одном блюде или в один приём пищи.
- Фрукты и ягоды без добавления сахара лучше всего давать как отдельную еду между приёмами пищи, для лучшего усвоения.



Что делать, если ребёнок не хочет есть?

Если ребёнок отказывается от еды или плохо кушает, проверьте, не ест ли он перед едой сладости или не пьёт ли сладкую газированную воду. Газированные сладкие напитки могут вызывать ощущение наполненного желудка. Отсюда и отсутствие аппетита.

Старайтесь, чтобы рацион питания школьника был разнообразным и в течение дня не повторялось одно и то же блюдо. Дети с удовольствием кушают что-то новенькое.

Блюдо, оформленное красиво вызывает у ребёнка аппетит и воспитывает эстетический вкус.